

AGOBIO Y RELAJACIÓN

- 1** Haz una lista de los principales lugares, sonidos y actividades que te hacen sentir **agobiado/a** y otra de los que te hacen sentir **relajado/a**.

Me hacen sentir agobio		
Lugares	Sonidos	Actividades

Me hacen sentir agobio		
Lugares	Sonidos	Actividades

- ¿Encuentras algo en común entre los elementos de la primera tabla? ¿Y los de la segunda?

- ¿Cómo pueden los elementos de la primera tabla ayudarte a superar momentos relacionados con los de la segunda?

2 Anota una receta que te guste: ingredientes y modo de preparación. Luego, grábate diciéndola en voz alta.

● Ahora, grábate diciéndola en voz alta. ¿Cuánto tiempo has tardado?

● Ahora, intenta hacerlo reduciendo el tiempo un poco. Por ejemplo, si has tardado un minuto, intenta hacerlo en cincuenta segundos.

● ¿Qué tal lo has hecho? ¿Te has puesto nervioso/a?

● ¿En qué lo has notado?

● ¿Te ha ocurrido alguna de estas cosas?

Me olvidé de cosas que quería decir.

Perdí el hilo.

Se me trababa la lengua.

Me dio la risa.

Me aceleré demasiado.

● Ahora que has detectado los problemas, dedica un minuto a relajarte y repite la actividad. ¿Ha ido mejor?

3 Invéntate a un superhéroe o una superheroína que se dedique a quitar los agobios.

● Ponle un nombre:

● Decide qué tres superpoderes tiene:

● Indica cómo va vestido/a y por qué.

● Pon un ejemplo de persona a la que ayuda y cómo lo hace.

● Ahora, dibújalo/a en plena acción.

● En caso de agobio, ¿te gustaría que viniera a socorrerte?
¿O preferirías resolverlo a solas?



4 Busca una técnica para relajarte.

- Deja la mente en blanco durante tres minutos (ponte una alarma).
- Pasados los tres minutos, responde:
 - ¿En qué has pensado?

- ¿Te ha costado dejar pasar el tiempo? En caso afirmativo, ¿a qué crees que se debe?

- ¿Cómo te has sentido?

- ¿Qué crees que podrías añadir a esta pausa para que resulte más relajante?

Música Luz Aromas

Otros: -----

- Aplica los cambios y vuelve a la práctica.

- ¿Qué tal te has sentido esta vez?

- ¿Para qué crees que puede servirte hacer esto de vez en cuando?

5 Pregunta a alguna persona de tu entorno si utiliza alguna técnica de relajación. Compárala con la tuya. ¿Qué tienen en común?
